



Creatina Fortia

Descripción

CREATINA FORTIA es un compuesto de Creatina Monohidrato, sustancia sintetizada de forma natural en nuestro organismo a partir de los aminoácidos Arginina, Metionina y Glicina, que se concentra principalmente en la musculatura esquelética, y que constituye una fuente inmediata y directa para regenerar el ATP gastado durante la práctica de ejercicios de alta intensidad y de resistencia.

CREATINA FORTIA es un suplemento ideal para deportistas de fuerza y potencia, por su capacidad de aumentar el rendimiento y la fuerza, en actividades de corta duración y alta intensidad., cuya ingesta permite:

- Incrementar el transporte y la captación de creatina hacia el interior de las células musculares
- Aumentar tanto la creatina libre como la fosfocreatina
- Aumentar la energía disponible para la contracción muscular
- Retrasar la fatiga, reduciendo el daño celular y acelerando la recuperación muscular
- Mejorar la composición corporal y aumentar la musculatura libre de grasa
- Incrementar el volumen de trabajo, y la carga e intensidad del entrenamiento, durante más tiempo.

Indicaciones

La suplementación con **CREATINA FORTIA** está indicada para almacenar energía de liberación rápida, tomada en ciclos de ocho semanas, y en dos fases (carga y mantenimiento). Fase de carga: Ingerir la dosis recomendada, durante la primera semana; Fase de mantenimiento: Ingerir la dosis recomendada, durante las siguientes 7 semanas, y descansar durante la 8ª semana, antes de iniciar nuevamente el ciclo.

Información Complementaria

CREATINA FORTIA es un suplemento ideal para deportistas de fuerza y potencia, por su capacidad de aumentar el rendimiento y la fuerza, en actividades de corta duración y alta intensidad. Apto para dietas sin gluten. No contiene lactosa.

Recomendaciones

Los suplementos dietéticos no son sustitutos de una alimentación sana y equilibrada. No superar la dosis diaria recomendada. Consultar a su médico en caso de embarazo, patologías renales o hepáticas. Manténgase fuera del alcance de los niños. Consérvese en lugar fresco y seco.

Modo de empleo

Se recomienda tomar en ciclos de ocho semanas, y en dos fases (carga y mantenimiento). Fase de carga: Durante la primera semana, tomar 15 a 20 g diarios, disueltos en agua o zumo, y repartidos en 4 tomas a lo largo del día. Fase de mantenimiento: Durante las siguientes 7 semanas, tomar 5 g diarios, disueltos en agua o zumo; y, descansar durante la 8ª semana.

Ingredientes

Creatina monohidrato, maltodextrina, ácido cítrico, edulcorantes (E950 – E951), aromas y colorantes naturales.





Información Nutricional

Información Nutricional				
	100 g		10 g	
Valor Energético	88,32	Kcal	8,83	Kcal
	369,68	Kj	36,97	Kj
Proteínas	0,00	g	0,00	g
Hidratos de Carbono	23,00	g	2,30	g
Grasas	0,10	g	0,01	g
Creatina Monohidrato	70,00	g	7,00	g

Presentación

Compuesto de Creatina monohidrato en polvo para disolver en agua

Sabor	Tamaño (gramos)
Limón	400
Naranja	400

